

связано с активацией адаптационных способностей специалистов, высокой потребностью к установлению контактов с окружающими.

Для развития поведенческой регуляции молодых специалистов рекомендуется посещать различные тренинговые мероприятия, деловые игры.

Поведенческая регуляция наиболее развита у 3 группы педагогов, т.е. у людей, освоивших свою профессиональную деятельность и перешедших на творческий уровень деятельности, уже сформировалась адекватная самооценка и адекватное восприятие действительности. Для повышения коммуникативного потенциала мы рекомендуем проведение периодических совещаний, поощрять деятельность, которая предполагает общение друг с другом, проведение внештатных мероприятий и т.д.

По шкале моральная нормативность выраженных различий не выявлено.

В дальнейшем мы предполагаем продолжить исследование по проблеме дезадаптации специалистов, поскольку результатом успешной профессиональной адаптации является индивидуальный стиль профессиональной деятельности, обеспечивающий продуктивное использование внутренних ресурсов для самостоятельного решения профессиональных задач.

Клинчева И.П.

г. Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический университет

Проблема психологии профессионального здоровья и его профилактика

Проблема производственного стресса привела к появлению нового направления в психологии — психологии профессионального здоровья. Проблемы здоровья работающих людей и их благополучие интересовали индустриальную психологию еще тогда, когда она только оформлялась как самостоятельная область психологической науки. Большой вклад в ее становление внес немецкий психолог Гуго Мюнстерберг. Среди интересовавших его проблем были также безопасность труда и несчастные случаи на производстве. Во время Первой мировой войны (1914–1918) правитель-

ство Великобритании создало Совет по изучению усталости на производстве, в задачу которого входило изучение неэффективности и усталости работников, занятых ручным трудом. С тех пор выполнено немало исследований, посвященных различным аспектам проблемы здоровья работающих людей.

В 1990 году психолог Джонатан Рэймонд для обозначения этого раздела организационной психологии предложил термин психология профессионального здоровья. Академия Менеджмента создала в Отделении организационного поведения Фокусную группу здоровья и благополучия. Одновременно Американская психологическая ассоциация и Национальный институт охраны труда и здоровья (NIOSH) разработали программы, направленные на формальное развитие психологии профессионального здоровья как самостоятельного раздела организационной психологии. Стали проводиться международные конференции, ведущие университеты начали обучение студентов по специально разработанным программам и появился новый журнал — *Journal of Occupational Health Psychology*.

Цель психологии профессионального здоровья — изучение вредного влияния стресса на здоровье работающих людей и разработка способов борьбы с ним.

Стресс — причина примерно половины всех обращений за медицинской помощью. Более того, большая часть жалоб на физическое недомогание имеет психосоматическую основу, т. е. люди страдают от физических недугов, представляющих собой либо результат таких эмоциональных факторов, как производственный стресс, либо связанных с ним. Повышенное артериальное давление (гипертония), язва желудка, колиты, сердечные заболевания, болезни кожи, аллергия, мигрени, боли в шейном и поясничном отделах позвоночника и рак — все эти недуги связаны со стрессом. Доказано существование связи между стрессом и распространением инфекционных заболеваний, не исключено также, что он играет определенную роль и в болезнях, связанных с ослаблением иммунной системы. Стресс — это физиологическая и психологическая реакции на избыточную и, как правило, неприятную стимуляцию и на внешние обстоятельства, таящие в себе угрозу.

Стресс вызывает очень заметные физиологические изменения. Адреналин, выделяемый надпочечником, ускоряет все процессы, происходящие в организме. Увеличивается артериальное давление, учащается пульс и

возрастает содержание сахара в крови. Кровь, начавшая циркулировать быстрее, дает дополнительную энергию мозгу и мышцам, и человек, становясь сильнее, «приходит в состояние боевой готовности», что необходимо для отражения опасности. Стрессовая ситуация мобилизует и направляет внутренние силы индивидуума, и он становится более энергичным, чем в обычных условиях. При подобной реакции, которая получила название реакции «сопротивления или бегства» и для которой характерен избыток энергии, организм (человек или животное) либо вступит в борьбу с источником стресса (нападающего или хищника), либо спасется бегством.

Большинство исследований, посвященных реакции «сопротивления или бегства», выполнены с участием испытуемых мужского пола, и лишь недавно появилось достаточно информации об испытуемых женского пола, которая позволяет говорить существовании гендерных различий в реакции на стресс. Исследователи называют женскую реакцию на стресс «забота и содействие». Забота выражается в мобилизации внутренних ресурсов на защиту от стресса потомства и на самозащиту, а содействие — в создании социальных групп или связей, также способных помочь защититься от стресса. Однако, несмотря на то, что мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс, его физиологические последствия, перечисленные выше, для них одинаковы.

Большинству из нас экстремальные ситуации не угрожают, и лишь немногие специальности сопряжены с такими опасностями. Стрессы, с которыми мы обычно сталкиваемся на работе, это стрессы по своей природе психологические или эмоциональные: неприятный разговор с боссом, убежденность в том, что с вами поступили несправедливо, или озабоченность продвижением по службе, т. е. то, что принято называть обычными житейскими проблемами или трудностями. Порог каждого из этих обстоятельств — источник несильного стресса, но для организма они тяжелы, ибо стрессы обладают способностью накапливаться. Каждый последующий стресс накладывается на предыдущий и может оказаться непосильным бременем для резервов организма из-за тех изменений, которые он в нем вызывает. Если на работе много факторов, способствующих стрессу, — стрессоров — организм слишком долго остается в состоянии крайней физиологической «взвинченности» и «боевой готовности», что может привести как к негативным физиологическим последствиям, так и к психосоматическим заболеваниям.

Психосоматические заболевания — это не плод воображения: они сопровождаются специфическими изменениями в тканях и повреждениями органов. Хотя причина их возникновения кроется в психологических и эмоциональных факторах, они оказывают на организм совершенно определенное физическое воздействие. Более того: болезни, приобретенные в результате стресса, могут стать источниками новых стрессов. Ухудшение состояния здоровья человека уменьшает сопротивляемость организма и запас его жизненных сил. В результате неизбежно страдают и мотивация, и производительность труда.

К организационным мерам, направленным на профилактику стрессов и на борьбу с их последствиями, относятся: изменение организационного климата, а также индивидуальные меры — обучение технике релаксации, обратная связь, модификация поведения и т.п.

Среди организационных мер — это создание благоприятного организационного климата. Поскольку запланированные перемены — один из источников стрессов в современных организациях, следует позаботиться о том, чтобы помочь персоналу адаптироваться к ним. Можно предотвратить стресс или уменьшить его негативные последствия, если привлечь персонал к участию в принятии решений, связанных с реорганизацией структуры или технологического процесса. Подобное участие помогает персоналу принять перемены и дает ему возможность высказать свое мнение и «озвучить» претензии.

Предоставление работникам возможности самим организовывать их работу. Понимание того, что у нас есть определенное право самим решать, что и как нам делать на работе, значительно уменьшает негативные последствия стрессов. Организация может предоставить своему персоналу такую возможность, если создаст условия для обогащения содержания работы, для участия персонала в принятии решений и если возложит на него большую ответственность за результаты труда.

Четкое определение должностных обязанностей работников. Чтобы минимизировать возможность возникновения стрессов, связанных с ролевой неопределенностью, менеджмент должен четко определить должностные обязанности работников и сферу их ответственности.

Устранение причин, ведущих к перегруженности и незагруженности работой. Надлежащим образом организованные отборочные процессы и процессы обучения, беспристрастные решения о повышении в должности

и справедливое распределение обязанностей, а также хорошее соответствие требований работы способностям того, кто ее выполняет, — все эти меры могут помочь предотвратить стрессы, возникающие в результате перегруженности или незагруженности работой.

Огромную роль в профилактике профессионального здоровья играет социальная поддержка. Система оказания сотрудникам социальной поддержки, действующая в организации, может сделать их менее уязвимыми для негативных последствий стресса. Оказать действенную социальную поддержку способны сплоченные рабочие группы и супервизоры, обученные доброжелательному и заботливому отношению к подчиненным. Результаты изучения социальной поддержки свидетельствуют о том, что она способна минимизировать многие негативные последствия стрессов. Одно из возможных объяснений этого феномена заключается в том, что социальная поддержка смягчает воздействие стрессоров на человека, находящегося в сложной ситуации, особенно если эта ситуация — следствие перегруженности работой или ролевого конфликта. Другое объяснение — социальная поддержка «повышает общий иммунитет» человека к стрессам. Некоторые исследователи полагают, что руководители первой линии, олицетворяющие для своих подчиненных организационную систему оказания социальной поддержки, являются самым важным буфером между ними и производственными стрессами.

Программы управления стрессами, предусматривающие проведение в организациях специального консультирования, — обучающих сотрудников методам контроля стресса и таким противострессовым процедурам, как релаксация, обратная связь и когнитивная реструктуризация, позволяют говорить о том, что они способны снизить уровень психологического возбуждения, связанного с сильным стрессом. Участники исследования, овладевшие поведенческими и когнитивными методами борьбы со стрессами, отмечают снижение напряжения, улучшение сна и «повышение иммунитета» к производственным стрессорам. Мета-анализ 37 исследований, проведенных с участием 1837 испытуемых, свидетельствует о том, что методы, играющие роль «прививок против стресса» значительно снижают нервозность и повышают производительность труда.

Значительную роль в профилактике профессионального здоровья играют фитнес-программы, или программы общего оздоровления. В наши дни значительно более 80 % организаций предоставляют своим сотрудни-

кам возможность заниматься по фитнес-программам, которые иначе называются программами общего оздоровления, цель которых — укрепление физического здоровья. Становясь здоровее психологически и физически, люди одновременно становятся и более устойчивыми к воздействию стрессов. Суть этих программ — консультирование работников по вопросам, связанным с отказом от вредных привычек и здоровым образом жизни. Хотя подобные программы и спонсируются организациями, ответственность за здоровый образ жизни — занятия физкультурой и спортом, правильное питание и отказ от курения — лежит на самом работнике.

Некоторые индивидуальные методы предотвращения стресса могут быть освоены работниками индивидуально, например, программа физических упражнений. Физическая нагрузка благоприятствует приобретению большей выносливости, увеличивает запас жизненных сил, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, это хороший способ «сбросить напряжение» и израсходовать избыток энергии. Многие организации спонсируют программы физического оздоровления персонала и имеют свои тренажерные залы и беговые дорожки. К индивидуальным методам управления стрессом относятся обучение умению расслабляться, обратная связь и модификация поведения.

Психологи предложили несколько усовершенствований этой базовой техники. Аутогенный тренинг заключается в том, что испытуемых учат расслабляться, представляя себе, что их конечности становятся теплыми и тяжелеют. Во время медитации испытуемые сосредоточены на глубоком, ритмичном дыхании и на повторении какой-либо фразы или звука. Подход, основанный на релаксации — реакция объединяет обе эти техники. Метод, основанный на успокоительном рефлексе, учит испытуемых быстро достигать релаксации. Реакция на напряжение мышц может быть объединена с этими подходами, одновременно испытуемый сам может измерять себе артериальное давление до и после выполнения упражнения.

Популярным способом борьбы с последствиями стресса, является обратная связь основанной на электронном мониторинге таких физиологических процессов и параметров, как сокращение сердечной мышцы, напряженность мускулов и артериальное давление. Результаты измерений в виде звуковых или проблесковых световых сигналов информируют о физическом состоянии организма. Используя обратную связь, люди могут научиться контролировать состояние своего организма. Например, пред-

ставьте себе, что каждый раз, когда ваше сердце бьется в нормальном ритме, на мониторе загорается лампочка. Тренируясь, вы со временем научитесь вести себя так, чтобы она «не гасла», т. е. научитесь поддерживать нормальный сердечный ритм. Как именно это происходит, пока неясно, но известно, что после определенной тренировки вы сможете так контролировать свой сердечный ритм, что у вас отпадет надобность в биологической обратной связи, т. е. в мониторе с лампочкой. Обратная связь может быть использована и для наблюдения за напряжением мышц, за артериальным давлением, за температурой тела, за работой мозга (если снимается энцефалограмма) и за кислотностью желудочного сока. Обратная связь — популярный способ борьбы с последствиями стресса, основана на наблюдении над такими процессами, как сокращение сердечной мышцы и мускульное напряжение, и измерении их параметров.

Таким образом, предмет изучения психологии профессионального здоровья — последствия производственных стрессов. Стресс снижает производительность труда, повышает абсентизм и текучесть кадров и вызывает физиологические изменения в организме. Хронический стресс может стать причиной ряда психосоматических заболеваний, включая сердечно-сосудистые и гастро-энтерологические болезни, артриты, болезни кожи, аллергии, мигрени и рак. К факторам, понижающим уровень стресса, относятся удовлетворенность работой, возможность самому решать, что и когда делать, самостоятельность и высокий социальный статус, социальная поддержка, хорошая физическая форма, высокая квалификация и некоторые специфические личностные качества.

Невелева Е.А. Хасанова И.И.

г. Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический университет

К вопросу о роли старосты в жизни учебной группы

Староста студенческой группы — это должность, традиционно существующая во всех типах образовательных учреждений. В современной системе образования, в силу изменений и реформ в организации образовательного процесса и переходом к студенческому самоуправлению, само-